Une partie de
GÉNÉRATION M

CUISINER SANS GÂCHIS

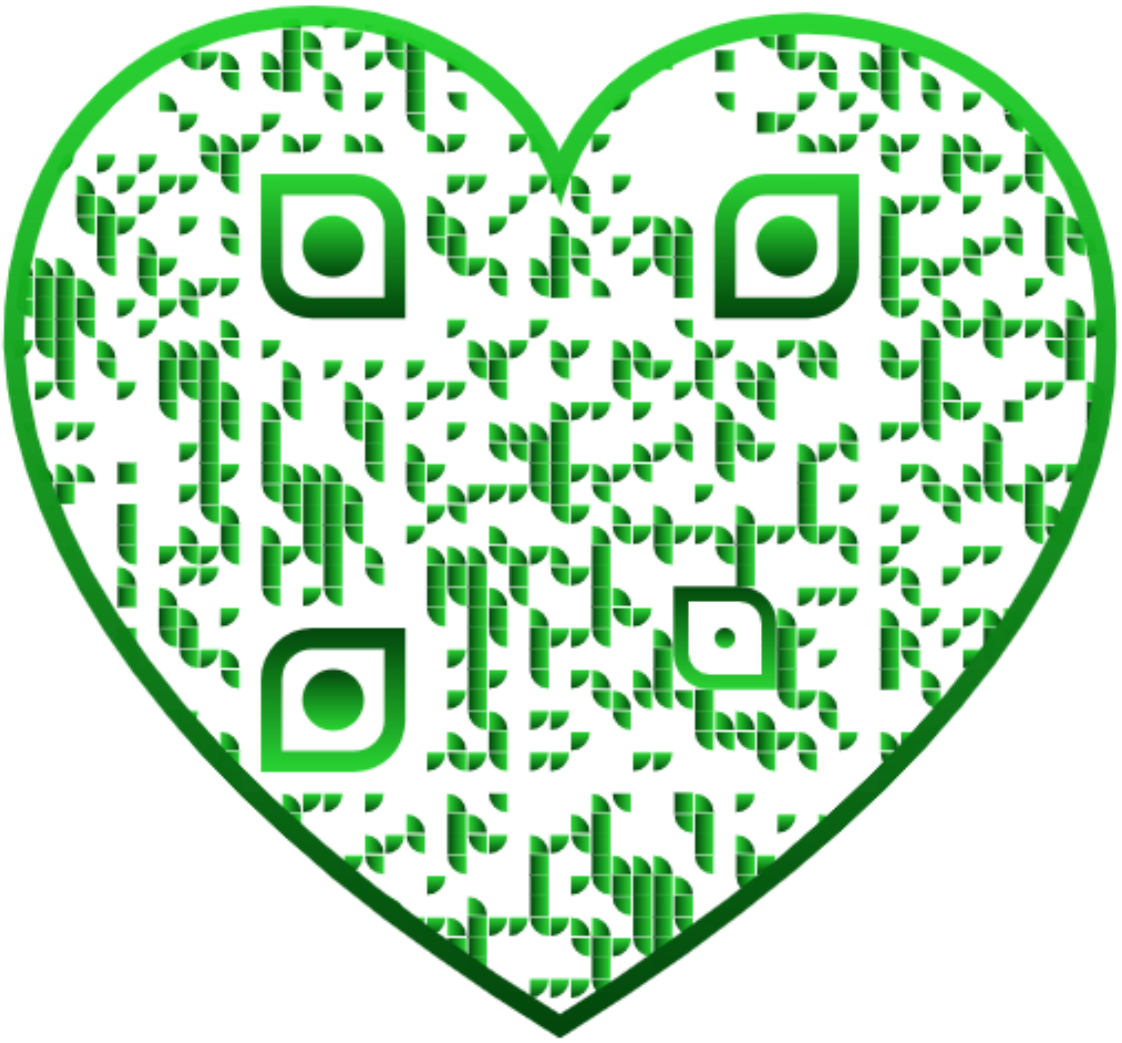
POUR PROFITER PLEINEMENT DES ALIMENTS

Recettes créatives
Rien ne se perd

Bernadette Lisibach
Les astuces d'une pro

A détacher
Bien ranger son frigo

MIGROS
M comme Monde durable.



ÉDITEUR Fédération des coopératives Migros RÉDACTION ET ÉDITION Cuisine de Saison, Limmatstrasse 152, case postale 1766, 8031 Zurich
DIRECTION Christine Kunovits TEXTES Stephanie Riedi VERSION FRANÇAISE Mario Giacchetta DIRECTION ARTISTIQUE Diana Casartelli
RECETTES Lina Projer/Cuisine de Saison PHOTOS Lukas Lienhard STYLISME Ayako Sugaya ILLUSTRATIONS Rahel Nicole Eisenring

EN VOGUE

Plus de plaisir

Qu'elles soient suisses, françaises ou italiennes, tartes, quiches et pizzas ont un point commun: elles sont nées à partir de restes. Selon les spécialistes de la culture populaire, ces mets étaient à l'origine une manière de valoriser les surplus de pâte lors de la préparation du pain. Des surplus qu'on garnissait de fruits ou de légumes, de fromage ou de viande – bref, de tout ce qu'on avait sous la main.

L'histoire de l'art culinaire nous apprend que c'est aux restes que les mets les plus populaires doivent leur existence. Certains d'entre eux sont entre-temps devenus des classiques, comme le pain perdu, les röstis ou la «torta di pane» tessinoise.

A travers ce livret, Migros souhaite faire partager le bonheur de cuisiner avec les restes: vous y trouverez des recettes, des idées et une foule d'astuces pour profiter des bonnes choses au maximum.

Du pain sec, des légumes rabougris, des fruits un peu blets? Avec une pointe de créativité, des ingrédients a priori rebutants se transforment en mets alléchants. Cuisiner sans gâchis, c'est tirer le meilleur parti des aliments et donc multiplier les possibilités de se régaler. Et ce n'est pas tout: en planifiant intelligemment vos repas et en stockant correctement vos produits, vous ménagez aussi l'environnement et le porte-monnaie. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir.

Sommaire

4 INFOS, IDÉES & CIE
Inspirations, trucs et astuces

5 BONS PLANS
Acheter, conserver et préparer les aliments avec créativité

6 FRUITS, LÉGUMES & CIE
Recettes, infos utiles, trucs et astuces

13 ENGAGEMENT
Ce que fait Migros pour lutter contre le gaspillage

14 ORGANISATION
Comment optimiser l'utilisation de son frigo

16 AIDE-MÉMOIRE
Mieux faire ses courses grâce aux labels Migros

18 VIANDE, ŒUFS & CIE
Recettes, infos utiles, trucs et astuces

22 PAIN, PÂTES & CIE
Recettes, infos utiles, trucs et astuces

27 ENTRETIEN
La chef Bernadette Lisibach révèle comment éviter les restes

Plus de valeur

Le plaisir de combiner

Cuisiner avec les restes donne plus de satisfaction si l'on a quelques produits de base en réserve, tels que pâtes, farine, huile et vinaigre, sel et épices, fromage, œufs et laitages. Lorsqu'on improvise, l'essentiel est de goûter: parfois, une pincée de poivre suffit pour donner du pep à une création maison.

Utile et efficace

Tel un troisième bras, ce mixeur-plongeur hache, mélange et réduit en purée tout type d'ingrédients crus ou cuits. Idéal p. ex. pour les smoothies.

Mixeur-plongeur
Blend & Chop 600
Mio Star **Fr. 49.80**

2010

francs, c'est ce qu'une famille avec deux enfants peut économiser par année en consommant la totalité des denrées achetées.

Source: OFS 2012, FAO 2011

Coup de froid temporaire

En direct du congel'

De la sauce tomate au parmesan, les restes se congèlent sans problème, sauf certains mets qui ne s'y prêtent pas, comme les pommes vapeur, les gratins et les sauces riches en crème, cette dernière pouvant floculer. Important: refroidir rapidement le mets, le conditionner hermétiquement en petites portions et le congeler.

APRÈS LA FÊTE

Le lendemain d'une soirée haute en décibels, excusez-vous auprès du voisin en lui offrant le surplus de tourte ou un menu surprise concocté avec les restes.

MOINS, C'EST MIEUX

Acheter moins, mais plus souvent, tel est le conseil des experts. Les emballages XL et les offres spéciales ne valent le coup que si vous attendez un grand nombre de convives ou avez le temps d'apprêter une partie des produits frais en conserve.

Bons plans

La nourriture mérite d'être entourée d'attention.
Elle doit être choisie avec discernement et traitée avec amour. En retour,
elle vous offrira le meilleur d'elle-même. Jusqu'à la fin.

ACHATS

Evitez de faire vos courses le ventre vide, votre porte-monnaie vous en remerciera. La faim pousse à remplir le chariot plus que de raison. Mieux vaut dresser une liste d'achats, en notant ingrédients et quantités. Généralement, les personnes prévoyantes savent aussi déjà comment elles accommoderont les éventuels restes et complètent donc leur liste en conséquence. Au supermarché, un coup d'œil sur les étiquettes s'impose: elles indiquent comment conserver les aliments, à quelle température et jusqu'à quand. «A consommer de préférence avant le …» signifie que le produit peut encore être utilisé après la date limite. En revanche, lorsque figure la mention «A consommer jusqu'au …», il s'agit en général de produits à garder au frais et à utiliser dans le délai indiqué.

CONSERVATION

Correctement stockés, les aliments se gardent plus longtemps. Les produits secs tels que flocons, pâtes, farine, épices, légumineuses, soupes en sachet, noix et fruits séchés ainsi que les conserves sont à ranger dans les placards. Idem pour le sirop, le vinaigre et l'huile. Viande, poisson, laitages, œufs, fines herbes, salade, fruits et légumes supportant le froid ont leur place au réfrigérateur, tout comme les restes alimentaires (lire p. 14). Une cave fraîche est idéale pour les fruits et légumes de garde comme les pommes et les pommes de terre, les bocaux, les boissons et l'huile.

PRÉPARATION

Tout cuisinier, toute cuisinière le sait bien: ce sont les mariages d'ingrédients les plus hétéroclites, glanés au gré de ce que le réfrigérateur ou les placards ont à offrir sur le moment, qui donnent naissance aux plats les plus originaux. Il en faut souvent bien peu pour créer de véritables délices, à l'image du pain perdu, né par nécessité en temps de pénurie, mais que tout le monde adore aujourd'hui encore. Pour pouvoir donner libre cours à sa créativité aux fourneaux, il est bien toutefois d'avoir en permanence quelques produits de base et épices sous la main.

Plus de variété

Soupes créatives

Les restes de légumes font le bonheur des soupières. Souvent, ils occupent même le rôle principal, comme dans la garbure, une soupe gasconne rustique à base de restes de pommes de terre et de choux. Astuce: congelez les chutes de légumes, les pieds de champignons et les tiges des fines herbes et utilisez-les pour préparer un bouillon.

428

francs, c'est ce qu'une famille avec deux enfants peut économiser par année en stockant correctement ses fruits et légumes et en ne jetant que les épluchures.

Source: OFS 2012, FAO 2011

Lot de 4 bocaux Quattro Stagioni, 0,25 l, avec couvercle, **Fr. 7.60**

A vos bocaux!

Mûres ou coings, courges ou fines herbes: les produits de saison offrent le maximum de leur saveur, sont meilleur marché et donc idéals pour être mis en conserve. Et quel plaisir de savourer toute l'année une belle confiture, un bon pesto...

Jusqu'à la dernière gorgée

Les smoothies faisaient déjà fureur aux Etats-Unis dans les années 1980. Depuis, ils ont la cote même chez nous, et à juste titre. Ces drinks veloutés sont rafraîchissants et se prêtent à toutes les déclinaisons. Ils sont donc tout indiqués pour transformer les surplus de fruits ou de légumes ou les exemplaires les moins présentables.

INDIVIDUALISTES

Evitez de garder les bananes dans la même coupe que d'autres fruits, car elles en accélèrent le mûrissement. Couchées, elles développent des taches brunes; mieux vaut donc les garder suspendues, dans un endroit sombre et frais.

Cure de fraîcheur

Les légumes ramollos et les fines herbes flétries retrouvent leur tonus dans un bain d'eau glacée. Utilisez les pluches de fenouil comme condiment ou pour décorer.

SALADE DE LÉGUMES COLORÉE

Recette page 12

L'union fait la force

Plus le méli-mélo de légumes est varié, plus le curry sera savoureux. Celui-ci pourra également être enrichi de restes de poulet, de Quorn ou de tofu.

CURRY DE LÉGUMES

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

Env. 500 g de légumes à chair ferme, p. ex. pommes de terre, carottes, courge, patates douces
1 gros oignon ou 2 petits
1 cs d'huile
2 cs de pâte de curry vert ou rouge
5 dl de lait de noix de coco
Sauce soja ou sel
Basilic pour la finition, p. ex. basilic thaï

Parer les légumes si nécessaire. Les découper en bouchées. Couper l'oignon en deux, puis en lamelles. Chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle et y faire suer la pâte de curry. Ajouter les légumes, les faire revenir brièvement. Mouiller avec le lait de noix de coco. Faire mijoter env. 25 min à feu doux à moyen. Relever de sauce soja ou de sel. Décorer de basilic. Servir avec du riz, p. ex. du riz au jasmin.

Temps de préparation env. 15 min + cuisson env. 25 min

Deuxième choix, première classe

Des tomates flasques et trop mûres pour être préparées en salade se métamorphoseront en une soupe hautement parfumée.

SOUPE DE TOMATES AU FOUR

Recette page 12

Petits pots de douceur

Vous pouvez apprêter tout type de fruits, même ceux dont l'allure n'est plus parfaite. Les fruits très mûrs sont plus doux et requièrent donc moins de sucre.

MINI-CLAFOUTIS DE FRUITS

Recette page 12

GLACE À LA BANANE ET FEUILLETÉS À LA CANNELLE

DESSERT POUR 4 PERSONNES

50–100 g de chutes de pâte feuilletée
Env. 250 g de bananes très mûres, congelées, soit env. 3 bananes
Farine pour abaisser
1 jaune d'œuf ou 1 blanc
½ cc de cannelle
1 cc de sucre
2–3 cs de crème ou de yogourt
Env. 1 cs de miel

Préchauffer le four à 220 °C. Disposer les chutes de pâte sur un peu de farine en les superposant légèrement. Passer le rouleau à pâtisserie par-dessus en appuyant. Badigeonner d'œuf et piquer avec une fourchette. Mélanger la cannelle et le sucre, puis en saupoudrer la pâte. Découper des formes. Faire cuire env. 8 min au four sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Laisser refroidir. Dans un robot ménager, broyer les bananes avec la crème et le miel env. 1 min jusqu'à obtention d'une glace onctueuse. Servir avec les feuilletés à la cannelle.

Conseil: pour congeler les bananes, les peler, éliminer les parties noires et couper les fruits en morceaux.

Temps de préparation env. 20 min + cuisson au four env. 8 min

Sucrées et veloutées

Les bananes tachetées de brun restent souvent sur le carreau. Tant mieux! Mixée, leur chair douce et onctueuse donne vie à des glaces et des crèmes qui fondent sur la langue.

SALADE DE LÉGUMES COLORÉE

ENTRÉE OU ACCOMPAGNEMENT POUR 4 PERSONNES

Env. 300 g de légumes à consommer crus, p. ex. carottes, fenouil, radis roses, colraves
Env. 2 cs de yogourt nature, de crème fraîche ou de crème acidulée
Glaçons
1 citron
1 petit oignon ou 1 échalote
1 bouquet d'herbes à salade, p. ex. ciboulette, aneth
6 cs d'huile
¼ de cc de sel
Poivre
1 pincée de sucre

Parer les légumes. Les détailler en fines tranches, p. ex. avec une mandoline, et les mettre dans une grande jatte. Couvrir de glaçons et compléter avec de l'eau froide. Laisser tremper les légumes env. 20 min. Entretemps, presser le citron. Hacher l'oignon et les herbes. Mélanger l'huile avec env. 3 cs de jus de citron, l'oignon, les herbes, le sel, le poivre, le sucre et le yogourt. Rectifier l'assaisonnement. Egoutter soigneusement les légumes. Les napper de sauce.

Temps de préparation env. 15 min + trempage env. 20 min

SOUPE DE TOMATES AU FOUR

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES OU ENTRÉE POUR 6 PERSONNES

Env. 1 kg de tomates très mûres, p. ex. tomates charnues ou tomates dattes
2 gousses d'ail
4 cs d'huile d'olive
½ cc de sel, env. 4 g
Poivre
½ cs de sucre glace
8 dl de bouillon, p. ex. de légumes
¼ de bouquet de basilic

Parer les tomates, les couper en gros morceaux. Ecraser l'ail. Mettre le tout dans un plat réfractaire profond. Arroser avec la moitié de l'huile, saler et poivrer. Saupoudrer de sucre glace. Glisser dans le four froid, enclencher celui-ci à 170 °C et faire rôtir 35–40 min. Mouiller avec le bouillon et poursuivre la cuisson 5 min. Retirer du four. Réduire en purée dans un récipient profond. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Hacher finement le basilic et le mélanger avec le reste de l'huile. Dresser la soupe, l'arroser d'huile au basilic. Servir avec du pain grillé.

Conseil: cette soupe est aussi délicieuse froide; rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Temps de préparation env. 15 min + cuisson au four env. 40 min

MINI-CLAFOUTIS DE FRUITS

DESSERT POUR 4 PERSONNES POUR 4 MOULES RÉFRACTAIRES D'ENV. 3 DL

300–400 g de baies et de fruits de saison, p. ex. fruits à noyau, très mûrs
60 g de beurre
70 g de farine
½ cc de poudre à lever
Env. 1 dl de lait, de lait drink ou de crème
1 sachet de sucre vanillé
30 g de sucre
1 pincée de sel
Sucre glace pour saupoudrer

Préchauffer le four à 180 °C. Placer le beurre dans un moule, le faire fondre dans le four. Mélanger la farine, la poudre à lever, le lait, le sucre vanillé, le sucre et le sel en une pâte lisse. Retirer le beurre du four, en badigeonner les moules. Incorporer le surplus de beurre dans la pâte. Parer si nécessaire les baies et les fruits, couper ceux-ci en bouchées. Les répartir dans les moules en tassant légèrement, puis les recouvrir de pâte. Faire cuire au four durant 30–35 min. Retirer du four. Saupoudrer encore chaud de sucre glace.

Temps de préparation env. 15 min + cuisson au four 30–35 min

ENGAGEMENT

Migros donne l'exemple

Eviter le gâchis, tel est aussi l'objectif de Migros. C'est pourquoi elle veille à une gestion minutieuse des denrées par le biais de différentes mesures. Ainsi, Migros…

Le succès en chiffres

Que faire du persil fatigué? Des pêches trop mûres et du parmesan vieillot? Ces questions, les clients ne sont pas les seuls à se les poser: elles nous occupent nous aussi. Pour Migros, éviter le gâchis signifie s'engager encore davantage pour optimiser la gestion des aliments. Avec succès. Aujourd'hui, Migros est à même de vendre ou d'écouler à prix réduit voire gratuitement 98,6% des denrées qu'elle propose dans ses magasins et entreprises de restauration. Le 1,4% restant est principalement utilisé pour produire du biogaz, comme aliments pour animaux ou comme compost.

1 … s'emploie à planifier au mieux les quantités dans les magasins.

2 … livre plus rapidement les denrées aux magasins grâce à une logistique efficace, ce qui prolonge leur durée de conservation.

3 … veille à un approvisionnement optimal (quantité, date, stockage) des denrées à transformer.

4 … examine les dates de péremption et les adapte si nécessaire. Ainsi, pour 180 sortes de fromage à pâte dure, Migros a pu faire passer la date de conservation de 32 à 40 jours et elle a presque doublé celle du lard fumé et du lard à griller.

5 … a mis en œuvre la recommandation de modifier dans la mesure du possible la mention «A consommer jusqu'au …» en «A consommer de préférence avant le …», p. ex. pour les yogourts. Ainsi, le client sait ce qu'il peut encore consommer au-delà de la date indiquée, pour peu que le produit soit correctement stocké.

6 … adapte les buffets de ses entreprises de restauration à la demande locale et à la météo.

7 … mise sur la qualité plutôt que sur la quantité dans la composition de ses menus, selon la devise: «Il y en aura tant qu'il y en aura».

8 … forme ses collaborateurs à une gestion attentive des aliments.

9 … vend à prix réduit les denrées dont la date de conservation est sur le point d'expirer.

10 … soutient aussi financièrement, depuis 2013, les organisations Table couvre-toi et Table Suisse dans le cadre du projet Food Bridge, en plus des dons de nourriture. L'an passé, Migros a pu augmenter ses dons de nourriture de 19%. D'autres organisations régionales et institutions sociales locales bénéficient aussi d'un soutien.

A détacher

A vos places!

1 Congélateur
Pour les produits surgelés ou à congeler. Les modèles actuels assurent une température d'au minimum -18 °C. Les aliments s'y gardent au moins trois mois.

2 Etage supérieur
Cette zone à env. 8 °C convient au fromage et aux restes de repas. Ceux-ci doivent être gardés à couvert ou dans des boîtes de conservation.

3 Etage du milieu
A env. 5 °C, les laitages comme le yogourt ou le séré sont ici à leur place.

4 Etage inférieur
C'est sur la plaque de verre que le réfrigérateur est le plus froid, soit env. 2 °C. Idéal pour les denrées rapidement périssables comme la viande et le poisson.

5 Bac à légumes
A 8-10 °C, c'est le meilleur endroit pour les fruits et légumes. Agrumes, fruits exotiques, légumes méditerranéens et pommes de terre n'ont toutefois pas leur place au frigo. Si le bac est double, garder les fruits et les légumes séparément.

6 Porte
Température de 8-10 °C. Etant donné la perte de froid à chaque ouverture de la porte, ces compartiments sont réservés aux denrées les moins sensibles comme le beurre, les œufs, les boissons, les confitures et les tubes.

Le froid empêche ou ralentit la multiplication de nombreux micro-organismes, à condition que le réfrigérateur soit correctement réglé et que les produits soient placés dans les zones idoines. Un nettoyage régulier est conseillé, tout comme un dégivrage du congélateur, si nécessaire. Un frigo en ordre permet de garder une bonne vue d'ensemble de son contenu. Pour ne rien oublier, rangez vos achats en fonction des menus prévus et des dates de péremption. Ce qui ne sert pas pour tout de suite ira au fond.

AIDE-MÉMOIRE

Les labels Migros

Les produits Migros régionaux ou élaborés dans le respect de l'environnement et des animaux portent des labels spécifiques. Voici comment les identifier et les comprendre.

DE LA RÉGION.

«De la région.» – par cette promesse, Migros s'engage à offrir, dans chaque région, une grande variété de produits fabriqués localement et disponibles uniquement à cet endroit. Au Tessin, ces produits régionaux portent le label «I nostrani del Ticino».

AHA!

Ce label désigne des produits particulièrement indiqués pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances. Il s'agit de produits exempts d'une ou de plusieurs substances: lactose, gluten ou autres.

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

Le commerce équitable soutient les petits agriculteurs et les ouvriers des pays émergents ou en développement afin qu'ils puissent améliorer durablement leurs conditions de vie de manière autonome.

ASC

Ce label garantit une pisciculture responsable et certifiée, obéissant à des directives écologiques et sociales. Les élevages ASC sont contrôlés et certifiés par des organismes indépendants.

MSC

Ce label est synonyme de pêche durable certifiée par un organisme indépendant. Les poissons et fruits de mer proviennent toujours de la pêche sauvage. MSC contribue à préserver les ressources – les poissons et leur environnement – dans les océans.

MIGROS BIO

L'assortiment Migros compte plus de 1000 produits Bio. Ceux-ci sont naturels et élaborés selon des directives strictes. Ainsi, tout recours aux produits phytosanitaires de synthèse est interdit. Les animaux ont régulièrement accès à l'air libre et reçoivent une alimentation biologique.

ALNATURA

«Bon pour l'homme et pour la terre», voilà le principe sur lequel repose Alnatura. Les ingrédients d'origine agricole proviennent à 100% de l'agriculture biologique et sont transformés avec soin. Les produits Alnatura ne contiennent que l'essentiel et sont contrôlés par un conseil d'experts indépendants.

TERRASUISSE

Ce label distingue des produits issus d'une agriculture suisse proche de la nature et respectueuse de l'environnement et s'appuie sur les directives d'IP-Suisse. A travers différentes mesures écologiques, les agriculteurs créent en outre des habitats pour des espèces rares de plantes et d'animaux et favorisent ainsi la biodiversité.

UTZ CERTIFIED

Ce label garantit des méthodes de culture qui ménagent la population et l'environnement et qui permettent aux producteurs d'améliorer leurs récoltes et leurs revenus.

Une partie de GÉNÉRATION M

GÉNÉRATION M

Génération M est le programme de Migros en matière de développement durable. Par des promesses et des projets concrets, Migros met tout en œuvre pour protéger l'environnement, favoriser la consommation durable, appliquer des conditions sociales exemplaires envers la société et les collaborateurs et promouvoir un mode de vie sain. **www.generation-m.ch**

MGB www.migros.ch JUNE/JANTZ/Limmat

oekom Rating 2015:

Migros n° 1 mondial des détaillants durables.

Nous promettons à Giosua d'élargir de 30% notre gamme de produits pour personnes allergiques.

D'ici fin 2016, nous introduirons de nouveaux produits exempts de lactose, de gluten ou d'autres allergènes.

Plus sur **generation-m.ch**

GÉNÉRATION M

Vous trouverez nos articles pour personnes allergiques dans certains magasins Migros ainsi que sur LeShop.ch.

MIGROS

M comme Meilleur.

Plus de sens

Ménage le budget et l'environnement

Pourquoi toujours du filet? Des morceaux comme les jarrets, les tripes ou la viande pour pot-au-feu sont eux aussi délicieux, moins chers et contribuent en outre à réduire les déchets d'abattage.

411

francs, c'est ce qu'une famille avec deux enfants peut économiser par année en conservant correctement la viande et le poisson et en les consommant en totalité.

Source: OFS 2012, FAO 2011

Râpé ou en un morceau?

Le fromage râpé soi-même doit être consommé sans attendre, car il sèche rapidement et perd de son arôme. En râpant le parmesan directement sur les pâtes, vous évitez les restes. En bloc, en revanche, le parmesan se garde longtemps – plusieurs mois emballé sous vide. Qu'il soit râpé ou en un morceau, il peut aussi être congelé.

Râpe à fromage inox
Cucina & Tavola
Fr. 14.80

Tout un fromage

Sans restes, on n'aurait jamais inventé les croûtes et autres gâteaux au fromage. Au gré des variétés utilisées, le résultat est chaque fois différent. De quoi multiplier les plaisirs!

SÉPARÉMENT

Battez légèrement les restes de blancs ou de jaunes d'œuf et congelez-les séparément. Ensuite, laissez-les décongeler au réfrigérateur.

HERMÉTIQUE

Emballés sous vide, la viande et le poisson se gardent plus longtemps. Ce processus évite aussi la formation de brûlures de congélation inesthétiques.

Variable en goût

Peu importe que vous preniez des pâtes molles, mi-dures, dures ou persillées, l'idée est de mélanger différentes variétés, p. ex. les restes d'un plateau de fromage.

QUICHE AU FROMAGE

Recette page 21

De l'apéritif au petit-déj'

Un petit-déjeuner préparé avec les restes de l'apéro de la veille: jambon, viande séchée et charcuterie sont ici accommodés de la plus délicieuse des façons.

ŒUFS BROUILLÉS RELEVÉS
Recette page 21

QUICHE AU FROMAGE

PLAT PRINCIPAL POUR 6 PERSONNES POUR UN MOULE DE 11 x 35 CM

150–200 g de restes de fromage, p. ex. fromage à pâte molle, persillée ou mi-dure
50–200 g de légumes, p. ex. carottes, oignons ou champignons
Beurre et farine pour le moule
1 bloc de pâte à gâteau brisée de 250 g
1 dl de crème entière, de demi-crème ou de lait
Env. 50 g de crème fraîche, de yogourt nature ou de séré
2 œufs
Sel, poivre

Préchauffer le four à 190 °C. Beurrer et fariner le moule. Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné en un rectangle un peu plus grand que le moule. Garnir celui-ci en appuyant légèrement. Piquer le fond de pâte avec une fourchette. Réserver au frais. Battre la crème, la crème fraîche et les œufs. Saler et poivrer. Couper le fromage en dés ou le râper, selon la consistance. Parer les légumes. Les tailler en lamelles d'env. 5 mm d'épaisseur. Répartir sur le fond de pâte avec le fromage et napper de liaison aux œufs. Faire cuire au four 30–35 min. Accompagner d'une salade.

Temps de préparation env. 20 min + cuisson au four 30–35 min

ŒUFS BROUILLÉS RELEVÉS

PETIT-DÉJEUNER POUR 2 PERSONNES

20–50 g de saucisse ou de charcuterie à consommer crues, p. ex. schüblig, jambon, viande séchée, lard
Env. 250 g d'œufs (mélange de blancs et de jaunes ou env. 5 œufs entiers)
0,75–1 dl de lait, de lait drink ou de crème
Sel, poivre
1 cs de beurre
4 tranches de pain
Cresson pour la finition, selon les goûts

Tailler la viande en lanières. Battre les œufs avec le lait. Saler et poivrer. Chauffer le beurre dans une poêle, y saisir brièvement la viande. Verser les œufs et les faire prendre à feu deux en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à consistance crémeuse. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Dresser les œufs brouillés sur le pain. Selon les goûts, décorer de cresson.

Conseil: dans la poêle, parsemer en outre les œufs de fromage râpé, p. ex. gruyère ou parmesan.

Temps de préparation env. 10 min

LAIT FRAPPÉ

POUR 1 VERRE D'ENV. 2 DL

Env. 2 dl de lait
1 bocal presque vide de pâte à tartiner à la noisette et au cacao, de miel ou de confiture
Crème glacée, p. ex. vanille, selon les goûts

Drink chaud: chauffer le lait. Le verser dans le bocal presque vide, bien refermer. Tenir le bocal avec une manique et secouer vigoureusement env. 20 secondes. Verser dans un verre ou boire à même le bocal.

Drink fruité froid: verser le lait dans le bocal de confiture presque vide. Remuer avec une cuillère. Bien refermer et secouer vigoureusement env. 20 secondes. Verser dans un verre. Selon les goûts, compléter de crème glacée.

Temps de préparation env. 5 min

Plus d'avantages

557

francs, c'est ce qu'une famille avec deux enfants peut économiser par année en consommant tout son pain et ses autres produits céréaliers.

Source: OFS 2012, FAO 2011

Frais et croustillant

Dans une boîte, le pain reste frais plus longtemps. Aspergé d'eau et passé au four, il retrouve son croustillant. Dur, il donne de délicieuses croûtes au fromage.

Boîte à pain Dorina de Micasa **Fr. 54.90**

Sucettes glacées à la limonade

Si vos restes de limonade ou autres sodas ont perdu leur gaz, utilisez-les pour créer des glaces à l'eau aux couleurs pop. Il suffit d'avoir des moules, des bâtonnets et un peu de patience pendant que les glaces prennent au congélateur. Ou réalisez simplement des glaçons, c'est tout aussi cool!

Vive la variété!

Le bon mélange

Il vous reste plusieurs paquets de pâtes presque vides? Mélangez-les pour créer une portion de «pasta mista». Veillez aux différents temps de cuisson et ajoutez les pâtes dans l'eau bouillante au fur et à mesure.

TROP DE RIZ?

Faites refroidir rapidement les restes de riz – étalez les grosses quantités sur une plaque pour accélérer le processus – puis gardez-les au réfrigérateur.

MIETTES GOURMANDES

Emiettez vos biscuits secs et parsemez-en une abaisse de pâte à tarte ou mélangez-les à du beurre pour former un fond de cheese-cake.

Le risotto prend forme

Il n'est pas conseillé de réchauffer du risotto froid: ayant absorbé du liquide, il a tendance à coller. Qu'importe, il se façonnera d'autant mieux en galettes!

GALETTES DE RISOTTO AU LARD

Recette page 26

Comme en Toscane

La panzanella se prépare traditionnellement avec du pain blanc sec. Mais des restes de pain complet, multigrain ou foncé font tout autant l'affaire.

PANZANELLA AUX LÉGUMES

Recette page 26

Douceur à grignoter

En pâtisserie, on se retrouve souvent avec des restes de fruits secs. Ces macarons permettent de récupérer des noix de toutes sortes, entières, moulues ou broyées.

MACARONS BRUTTI MA BUONI

Recette page 26

GALETTES DE RISOTTO AU LARD

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES
POUR ENV. 10 GALETTES

Env. 500 g de risotto froid, p. ex. risotto au safran
50–80 g de fromage râpé, p. ex. parmesan ou emmental
2 brins d'origan
30–50 g de tomates séchées
Env. 10 tranches de lard à griller
Huile pour la cuisson
1 bouquet d'herbes aromatiques, p. ex. ciboulette, aneth, persil
100 g de crème fraîche ou de séré
Sel, poivre

Effeuiller et hacher l'origan. Emincer les tomates séchées. Ajouter le tout au risotto, ainsi que le fromage, et mélanger. Pour chaque galette, prélever env. 1½ cs de riz et former une boulette aplatie avec les mains mouillées. Entourer de lard. Chauffer l'huile et y faire dorer les galettes des deux côtés durant 3–4 min. Hacher les herbes aromatiques, les mélanger à la crème fraîche, saler et poivrer. Servir cette sauce avec les galettes. Accompagner d'une concassée de tomates piquante et d'une salade.

Temps de préparation env. 20 min

PANZANELLA AUX LÉGUMES

PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

Env. 300 g de pain de la veille, p. ex. pain blanc ou complet
Env. 500 g de légumes à consommer crus, p. ex. tomates, concombre, melon et poivrons
1 oignon, p. ex. rouge
0,5 dl de bouillon de légumes bouillant
5 cs d'huile d'olive
4 cs de vinaigre
¼ de cc de sel
Poivre
Câpres et olives, selon les goûts
50–100 g de roquette

Détailler le pain en morceaux de la taille d'une bouchée. Les faire griller à sec dans une poêle ou au four à 180 °C. Parer les légumes et l'oignon, les tailler en dés. Dans une grande jatte, mélanger le bouillon avec l'huile et le vinaigre, saler et poivrer. Ajouter le pain et les légumes, mélanger soigneusement. Laisser reposer au moins 30 min. Hacher grossièrement les câpres et les olives. Les incorporer à la panzanella, bien mélanger encore une fois le tout. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Dresser avec la roquette.

Temps de préparation env. 20 min
+ repos au moins 30 min

MACARONS BRUTTI MA BUONI

POUR ENV. 26 MACARONS

Env. 130 g de fruits secs, p. ex. noisettes, noix de cajou ou amandes
2 blancs d'œuf
80–100 g de sucre glace
1 sachet de sucre vanillé
Env. 1 cs de cacao en poudre, selon les goûts
Fruits secs pour la finition, selon les goûts

Préchauffer le four à 170 °C. Faire griller les fruits secs (entiers: env. 10 min au four sur une plaque; moulus: dans une poêle). Retirer et laisser tiédir. Frotter les noisettes les unes contre les autres dans un linge de cuisine pour détacher la peau. Hacher finement les fruits secs entiers ou les broyer dans un robot. Battre les blancs d'œuf en neige. Incorporer le sucre glace et le sucre vanillé, par portions, et continuer de battre jusqu'à obtention d'une masse brillante et très ferme. Incorporer délicatement les fruits secs et, selon les goûts, le cacao. Former des quenelles à l'aide de deux cuillères et les déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Décorer de fruits secs selon les goûts. Faire cuire au four env. 15 min. Retirer et laisser refroidir.

Temps de préparation env. 20 min
+ cuisson au four env. 15 min

ENTRETIEN

Paroles d'experte

Bernadette Lisibach, cuisinière Gault & Millau de l'année 2015, explique pourquoi les aliments méritent d'être traités avec égards. En privé comme dans son restaurant Neue Blumenau à Lömmenschwil (SG), elle fait tout pour éviter les restes.

Mme Lisibach, la haute cuisine est synonyme d'excellence. Qu'en est-il des restes?
Nous essayons bien sûr de prendre cet aspect en compte au moment même de définir les menus. Si possible, tout doit être utilisé et correctement portionné de sorte qu'il n'y ait pas de restes, ou alors très peu.

De la ferme à la haute cuisine: Bernadette Lisibach.

Et en privé, comment vous y prenez-vous?
Vu que je suis occupée cinq jours au restaurant et que je mange sur place, je n'ai pas besoin de grand-chose les deux jours où je suis à la maison. Un potage ou une salade, des pommes de terre avec du fromage me suffisent. De temps en temps, j'aime aussi aller manger dehors.

Fille de paysans, vous savez bien l'effort que représente la production de légumes, de fruits et de viande. Votre approche vient-elle de là?
C'est sûrement une raison. Les aliments méritent d'être traités avec respect. Je considère même que c'est notre devoir. N'oublions pas non plus que beaucoup de gens souffrent encore de la faim. En jetant des restes à la poubelle, on jette des produits de la terre, et aussi de l'argent.

Autrefois, comment faisait-on honneur à une récolte abondante?
On conservait les fruits et les légumes de façon naturelle et on les apprêtait chaque fois de manière différente et nouvelle.

D'une manière générale, quelle attitude conseillez-vous en la matière?
Avec moins, on peut faire plus! Commençons par réfléchir à ce dont nous avons besoin et en quelle quantité. Tenons compte des saisons et, donc, de la fraîcheur des produits.

En ce qui concerne les restes, à quoi faut-il veiller?
Il faut les utiliser le plus vite possible et éviter de les accumuler. Tâchez de les intégrer au repas suivant ou de les utiliser en complément d'autres plats.

Depuis des siècles, les gens adorent les mets à base de restes, comme les croûtes au fromage. Pourquoi?
Parce qu'ils sont liés à des histoires et à des souvenirs. Certains mets se gravent en nous, peut-être parce qu'ils sont associés à un événement de notre enfance. Ils gardent à jamais une forte valeur émotionnelle.

Dévoilez-nous un mets automnal à base de restes!
Un gratin de pâtes aux champignons ou une compote de fruits avec du biscuit et une crème vanille, le tout servi en verrine.

MIGROS
M comme Monde durable.

Wrap de poulet freestyle

Les wraps sont à la cuisine ce que le rap est à la musique: culottés, pas compliqués, rapides, ils sont propices à tous les recyclages et à toutes les improvisations. Bref, l'idéal pour accommoder les restes. Dans une poêle, toastez d'abord légèrement une tortilla, qui servira d'enveloppe («to wrap» signifie emballer en anglais). Tartinez-la de crème fraîche ou de séré, salez et poivrez. La garniture sera dictée par vos goûts personnels et le contenu de votre réfrigérateur: chair de poulet grillé effilochée, maïs, roquette, carottes râpées, rouelles d'oignon, dés d'avocat, copeaux de fromage… Ne reste plus qu'à rabattre le tiers inférieur de la tortilla et à enrouler le tout. C'est prêt!